โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ ๒)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หลักสูตร อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี

(ขนมกล้วย)

วิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์

นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์

นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร

นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

๓๙๙ ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๘๑ ๐๔๙๒ โทรสาร ๐ ๒๒๘๒ ๐๔๒๓

www.clinictech.rmutp.ac.th

ขนมกล้วย

ส่วนผสม	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง/ปริมาณ
1. กล้วยน้ำว้าสุกงอม	1,400	6 ถ้วยตวง
2. หัวกะทิข้น	720	3 ถ้วยตวง
3. แป้งข้าวเจ้า	330	3 ถ้วยตวง
4. น้ำตาลทราย	600	3 ถ้วยตวง
5. เกลือป่น	15	1 ช้อนโต๊ะ
6. มะพร้าวขูดสำหรับใส่เนื้อขนม	300	1½ ถ้วยตวง
7. มะพร้าวขูดสำหรับโรยหน้าขนม	200	1 ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ปลอกเปลือกกล้วยน้ำว้ายีด้วยช้อนซ้อมหรือตะกร้อ ให้ละเอียดตักใส่ภาชนะพักไว้

2. ใส่กล้วย แป้งข้าวเจ้า และแป้งมัน ลงในภาชนะ ผสมให้เข้ากัน เติมน้ำตาลทราย กะทิ เกลือ นวดให้เข้ากัน เป็นเวลา 15 นาที ใส่มะพร้าวขูดผสมให้เข้ากัน

3. ใส่น้ำในรังถึงตั้งไฟให้เดือด ตักขนมที่ผสมไว้ในข้อ 2 ลงในถ้วยตะไล โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด นึ่งไฟแรง เวลา 20-25 นาที

4. ใช้ไม้จิ้มฟัน หรือช้อนซ้อมจิ้มขนม ถ้าสุกขนมจะไม่ติดซ้อม จากนั้นนำออกจาก รังถึงทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงแซะออกจากถ้วยตะไล

เทคนิคขนมกล้วย

เวลาทำควรเลือกใช้กล้วยที่สุกงอม จะได้ขนมที่มีกลิ่นหอมและหวาน ถ้าใช้กล้วยงอมมากๆ